



9月 プログラム表

※状況によりプログラム内容が変更となる場合があります

日	曜日	AM	PM	ランチ	AM	オープン	PM	AM	リワーク	PM
1	木				リクルートプログラム ● / 個別訓練		FITプログラム (認知行動療法) ●	ポジティブ心理学 ●		面談/個別訓練
2	金				簡単運動で気分転換		週間目標の振り返り	簡単運動で気分転換		週間目標の振り返り
3	土									
4	日									
5	月				個別訓練		コミユトレ (対人技能トレーニング) ●	問題解決技能トレーニング ●		面談/個別訓練
6	火				ビジネス文書 ●		フィジカルフィットネス / 個別訓練	リワークプログラム		フィジカルフィットネス / 個別訓練
7	水				個別訓練		BF:生活のリズムを作る	面談/個別訓練		BF:生活のリズムを作る
8	木				リクルートプログラム ● / 個別訓練		FITプログラム (認知行動療法) ●	メタ認知トレーニング ●		面談/個別訓練
9	金				体力向上トレーニング		週間目標の振り返り	体力向上トレーニング		週間目標の振り返り
10	土									
11	日									
12	月				個別訓練		仕事・暮らしの苦手解決 (実行機能) ●	模擬職場 ●		面談/個別訓練
13	火				気象病の対策をしよう ●		フィジカルフィットネス / 個別訓練	リワークプログラム		フィジカルフィットネス / 個別訓練
14	水				個別訓練		BF:生活の質を高める/食事	面談/個別訓練		BF:生活の質を高める/食事
15	木				リクルートプログラム ● / 個別訓練		FITプログラム (認知行動療法) ●	FITプログラム (認知行動療法) ●		面談/個別訓練
16	金				!!第2回大人の運動会!!		週間目標の振り返り	!!第2回大人の運動会!!		週間目標の振り返り
17	土									
18	日									
19	月・祝				★大人の卓球大会★		個別訓練	★大人の卓球大会★		個別訓練
20	火				癒しのプチアート ●		フィジカルフィットネス / 個別訓練	癒しのプチアート ●		フィジカルフィットネス / 個別訓練
21	水				個別訓練		BF:生活の質を高める/運動	面談/個別訓練		BF:生活の質を高める/運動
22	木				リクルートプログラム ● / 個別訓練		ポジティブ心理学 ●	ポジティブ心理学 ●		面談/個別訓練
23	金・祝				★大宮センター試験★		個別訓練	★大宮センター試験★		個別訓練
24	土									
25	日									
26	月				個別訓練		仕事・暮らしの苦手解決 (実行機能) ●	傾聴で人間関係は良くなる ●		面談/個別訓練
27	火				ストレスコーピング ●		フィジカルフィットネス / 個別訓練	リワーク(復職面談・面接練習プログラム) ●		フィジカルフィットネス / 個別訓練
28	水				個別訓練		BF:生活の質を高める/知的刺激	面談/個別訓練		BF:生活の質を高める/知的刺激
29	木				リクルートプログラム ● / 個別訓練		ポジティブ心理学 ●	メタ認知トレーニング ●		面談/個別訓練
30	金				カラダチェック		週間目標の振り返り	カラダチェック		週間目標の振り返り

1日のスケジュール

9:30 開所
 9:50 朝礼
 マインドフルネス瞑想
 10:00 プログラム/個別訓練
 12:00 昼休み
 13:00 昼礼
 マインドフルネス瞑想
 センター内清掃
 13:15 プログラム/個別訓練
 15:00 終礼・振り返り
 15:30 閉所

運動プログラムについて

《準備するもの》

ジャージなどの運動に適した服装
 タオル・水分(水筒またはペットボトル)
 室内履き (必要時のみ)
 《ウォーキング》
 怪我防止のため、スニーカー等の歩きやすい靴でご参加下さい。

表の見方

●運動系 ●生活系 ●社会系
 ●就労系 ●就活系

その他は●なし

金曜日午前の運動プログラムはスタジオで実施いたします。



ニューロリワーク大宮センター

TEL : 048-729-7390